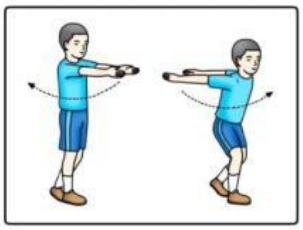
PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
SD NEGERI REJOMULYO
Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352
Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II KELAS 4 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Serangkaian gerak yang dilakukan dengan diiringi hitungan atau ketukakan di sebut …
   a. senam lantai
   b. aktivitas air
   c. aktivitas gerak berirama
   d. berenang
2. Senam irama merupakan perpaduan ....
   a. seni dan olahraga
   b. bela diri dan keindahan
   c. seni dan keindahan
   d. seni dan bela diri
3. Berikut ini alat yang digunakan dalam senam irama, *kecuali* ….
   a. tali
   b. bola
   c. topi
   d. simpai
4. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah ....
   a. melemaskan otot dan sendi
   b. menguatkan tulang
   c. keseimbangan gerakan
   d. meningkatkan percaya diri
5. Berikut yang merupakan inti senam irama adalah ….
   a. menyerasikan gerakan tangan dan kaki
   b. menumbuhkan semangat
   c. kelentukan tubuh dalam melakukan gerakan
   d. keindahan tubuh dalam melakukan gerakan Pembahasan: cukup jelas
6. Gerakan ayunan lengan ke belakang dan ke samping dikombinasikan dengan langkah kaki dilakukan dengan cara ....
   a. mengayunkan lengan ke belakang dan samping sambil melangkah
   b. melangkah ke depan dan belakang sambil menekuk siku
   c. mengayunkan kedua lengan secara bergantian
   d. mengayunkan lengan kanan dan kiri sambil melompat

LIVEWORKSHEETS

7. Gerakan ayunan lengan dengan kombinasi jalan harus dilakukan sesuai irama pengiring agar ....
   a. lebih mudah dilakukan
   b. lebih menyenangkan
   c. gerakan selaras dengan irama pengiring
   d. tidak melakukan kesalahan gerak
8. Alat bantu yang digunakan untuk melakukan senam lantai adalah ....
   a. matras
   b. payung
   c. topi
   d. sapu
9. Posisi badan saat melakukan gerak langkah biasa adalah ….
   a. berdiri tegak
   b. berdiri condong ke depan
   c. jongkok
   d. duduk tegak
10. Berikut merupakan variasi pola gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, *kecuali* ….
    a. gerak langkah kaki rapat
    b. gerak langkah keseimbangan
    c. gerak langkah silang depan
    d. gerak langkah lompat kangkang.
11. 

    Anak pada gambar sedang melakukan variasi pola gerak mengayun ….
    a. satu lengan di depan
    b. satu lengan ke samping
    c. dua lengan ke depan dan belakang
    d. dua lengan silang di depan
12. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    (i) Berdiri tegak, kaki menghadap ke samping kiri, dan kedua tangan direntangkan.
    (ii) Hitungan 1: mengayunkan kedua lengan silang di depan badan.
    (iii) Hitungan 2: mengembalikan kedua lengan ke posisi awal.
    (iv) Hitungan 3: mengayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
    (v) Hitungan 4: mengembalikan kedua lengan ke posisi awal.
    (vi) Hitungan 5, 6, 7, 8: mengulangi gerakan seperti pada hitungan 1, 2, 3, dan 4.

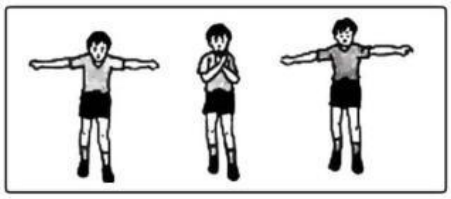
LIVEWORKSHEETS

Langkah-langkah di atas merupakan cara melakukan variasi pola gerak mengayun dua lengan ….

a. ke samping
b. ke depan dan belakang
c. silang di depan badan
d. ke samping diikuti berat badan dipindahkan

13. Perhatikan langkah-langkah berikut!

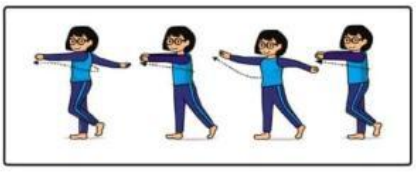
(i) Lakukan secara berulang dan kembali ke sikap semula.
(ii) Kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu.
(iii) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan terentang.
(iv) Kedua lengan disilangkan di muka dada.

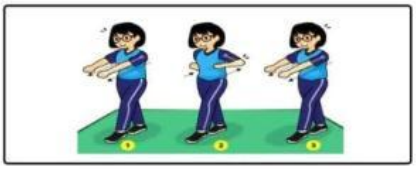


Urutan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan silang dan di depan badan adalah ….

a. (iv) – (iii) – (ii) – (i)
b. (iii) – (iv) – (ii) – (i)
c. (ii) – (i) – (iv) – (iii)
d. (i) – (ii) – (iii) – (iv)

14. Berikut merupakan variasi dan kombinasi pola gerak ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan adalah ….

a.


b.


c.


d.


LIVEWORKSHEETS

15. Gerakan renang gaya dada membutuhkan koordinasi gerakan berikut ini, *kecuali* ....
    a. tangan
    b. badan
    c. kaki
    d. kepala
16. Gerakan kaki saat berenang seperti ....
    a. berlari cepat
    b. berjalan santai
    c. berjalan cepat
    d. melompat-lompat
17. Sikap awal melakukan gerakan lengan di darat adalah ....
    a. berdiri di dalam kolam
    b. berdiri jongkok di darat
    c. mengapung di air
    d. jongkok di dalam kolam
18. Berikut yang bukan alat bantu renang adalah ....
    a. pelampung
    b. kick board
    c. ban pelampung
    d. tali
19. Dalam berenang yang menjadi tenaga pendorong adalah gerakan ....
    a. tangan
    b. badan
    c. perut
    d. kepala
20. Posisi badan ketika mengapung di air dan kaki dipegang oleh teman adalah ....
    a. telentang
    b. berdiri
    c. telungkup
    d. jongkok
21. Tujuan dari aktivitas pengenalan air adalah ....
    a. membuat tubuh terbiasa dengan air
    b. melatih ketangkasan
    c. agar tidak tenggelam
    d. agar mudah berenang

LIVEWORKSHEETS

22. Gerakan kaki merupakan aktivitas renang yang memiliki peran penting terhadap … saat berenang.
    a. keseimbangan
    b. kecepatan
    c. kekuatan
    d. kelincahan
23. Posisi kedua tangan saat melakukan aktivitas gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam adalah ….
    a. lurus ke depan
    b. mengepal
    c. memegang dinding kolam
    d. direntangkan ke samping
24. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    (i) Sikap awal masuk ke dalam kolam yang dangkal dan berdiri di pinggir kolam.
    (ii) Meluruskan kedua lengan ke depan.
    (iii) Menggerakkan lengan hingga badan maju ke depan sejauh 8 sampai 10 meter.
    (iv) Kedua paha mengapit papan pelampung.
    (v) Kedua kaki diangkat ke belakang hingga badan terapung di air.

    Urutan langkah-langkah melakukan aktivitas gerakan lengan dengan kaki mengapit pelampung adalah ….
    a. (i) – (iv) – (ii) – (v) – (iii)
    b. (i) – (v) – (iii) – (ii) – (iv)
    c. (i) – (ii) – (iii) – (iv) – (v)
    d. (i) – (iii) – (v) – (ii) – (iv)
25. Aktivitas pembelajaran pengenalan air dengan gerakan posisi badan terdiri dari tiga tahapan berikut, *kecuali* ….
    a. tahap persiapan
    b. tahap pertengahan
    c. tahap gerakan
    d. tahap akhir gerakan

LIVEWORKSHEETS